

KOSTENLOSE GESUNDHEITSCHECKS

Machen Sie mit: Messen - Testen - Ausprobieren

An vielen Messeständen können Sie Gesundheitschecks machen und Ihre Fähigkeiten testen lassen wie z.B.:

- ▶ Messung der Vitalwerte: Blutdruck, Puls, Temperatur, Atemfrequenz, O2
- ▶ Carotinoïd-Hautscanner - Biozoom
- ▶ ALPHA COOLING: Kälteanwendung bei Schmerzen und fürs Wohlbefinden
- ▶ Body-Mass-Index
- ▶ Blutzuckermessung
- ▶ Diabetes-Schnelltest (Fragebogen)
- ▶ Tensgerät
- ▶ Endoskopie zum Mitmachen
- ▶ Hörtest
- ▶ AKTION: Saubere Hände
- ▶ Krafttest

ÜBERSICHT ZUR MESSE

An zwei Tagen wird in der Stadthalle ECKERNFÖRDE Gesundheit zum Anfassen, Erfahren und Mitmachen praktiziert. Wege für einen aktiven, gesundheitserhaltenden Lebensstil werden genauso aufgezeigt wie die besten Therapiemöglichkeiten und Angebote für Pflege und Hilfe im Alltag. Unsere Aussteller, Vorführungen, diverse Stationen im Gesundheitsparcours und 23 Vorträge liefern den Besuchern eine Menge Anregungen und Anlaufstellen für eine gesunde und aktive Lebensführung.



AUSSTELLERLISTE

Altenwohn- und Pflegeheim Haus Dänischer Wohld GmbH & Co.KG, 24251 Osdorf, Alten- und Pflegeheim

AOK NORDWEST die Gesundheitskasse, 24768 Rendsburg, Krankenkasse

Augenlinik Rendsburg MVZ GmbH, 24768 Rendsburg, Augen- klinik, Augenarztpraxen

B.A.D.S. - Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenver- kehr, 25704 Melsdorf

BDH Bundesverband Rehabilitation e.V., Regionalgeschäfts- stelle Bad Malente, 23714 Bad Malente, Sozialverband f. Selbst- hilfe, Beratung, Rehabilitation und Teilhabe

BDO - Bundesverband der Organtransplantierten e.V. Re- gionalgruppe Hamburg & Schleswig-Holstein, 25709 Marne, Beratung und Information

Bio Active Food GmbH, 23795 Bad Segeberg, Augengesundheit, Blutzuckerspiegel, Neurodermitis

Cellagon Beratung Petra Mevert, 30827 Garbsen, Cellagon Produkte und Beratung

Christopher Wilkes, Aquion - aktiviere, was Dich stark macht, 22397 Hamburg, Basisches, ionisiertes Wasser

Corinna Gerharts, 24558 Hennstedt-Ulzburg, doTerra - Öle

Deutsche Rentenversicherung Bund, 23556 Lübeck, Beratung und Information

DRK - Kreisverband Dithmarschen e.V., 25746 Heide

Figura Bewegt GbR, Christiane Figura, 24354 Kosel

Geers - Gutes Hören Eckernförde, 24340 Eckernförde, Hörsyste- me, Gehörschutz, Pädakustik

Helios Klinikum Schleswig GmbH, 24837 Schleswig, Klinikum

Hesterberg und Stadtfeld gGmbH, 24837 Schleswig, Unterstüt- zung und Begleitung für Menschen mit Behinderung

Janine Böker, 24241 Blumenthal, Nahrungsergänzung/-optimie- rung, Fitline Produkte

Jentschura International GmbH, 48161 Münster, Basische Produkte für Säure-Basen-Haushalt

Krebsnachsorgegruppe im DRK-Kreisverband Rendsburg- Eckernförde e.V., Karen Gille, 24768 Rendsburg

Landesverband Adiposithilfe Schleswig-Holstein e.V., 24148 Kiel, Adiposithilfe

Metagenics Belgium BVBA, Astrid Dahl, BE-8400 Oostende
Möller Orthopädie-Schuhtechnik Inh.Heinz Höffer, 24768 Rendsburg, Schleswig

Natural Lounge ALPHA COOLING, Kälteanwendung bei Schmerzen und fürs Wohlbefinden, 24790 Schacht-Audorf

Nord-Ostsee Lifteam Jan Brandenburg, 23554 Lübeck

Plus Personalmanagement Pinneberg GmbH, Niederlas- sung Kiel, 24103 Kiel, Personal-Management, Pflege, Medizin, Pädagogik

Praxis Anja Freese, 25499 Tangstedt, Mineralisiertes Wasser, Super Patches

Sanitätshaus Schütt & Jahn GmbH, 24976 Handewitt, Sanitätshaus

Schlei - Physio, Hilke Cleven, 24879 Neuberend

Schön Klinik Eckernförde, 24340 Eckernförde, Klinikum

Schön Klinik Rendsburg, 24768 Rendsburg, Klinikum

Selbsthilfegruppe bezüglich seelischer Beschwerden, 34346 Hannoversch Münden

Selbsthilfegruppe des Restless Legs Syndroms, Marianne Ehlers, 24768 Rendsburg

Selbsthilfekontaktstelle KIBIS Rendsburg-Eckernförde Brücke Rendsburg-Eckernförde e.V., 24768 Rendsburg

St. Martin Altenhilfe-Diakonie-Zentrum Eckernförde gGmbH 24848 Kropp

Ursatec GmbH, 66636 Tholey

Vorwerk Deutschland Stiftung & Co.KG, 22335 Hamburg

Wander-Events für die ganze Familie baltic EVENTS Oliver Zunk, 24790 Schacht-Audorf

ZAR Nord GmbH - Zentrum Kiel, 24103 Kiel, Rehaklinik und Therapiezentrum

WISSENSWERTES ZUR MESSE

Veranstaltungsort

Stadthalle Eckernförde
Am Exer 1, D-24340 Eckernförde

Parkplätze

In unmittelbarer Nähe der Stadthalle befinden sich aus- reichend Parkplätze.

Eintritt

Tageskarte: 5,00 €

Familienkarte: 8,00 € (max. 2 Personen)

Der Eintritt ist kostenfrei für Kinder bis 14 Jahre
Behinderte erhalten 50 % Ermäßigung, Begleitperson freien Eintritt.



Impressum | Veranstalter

Birgit Zwicklinski
Promotion- und Eventagentur
Klein Köthel 17b
17166 Hohen Demzin

Telefon: +49 176 61 75 16 82
E-Mail: info@fabrik10.de
Internet: www.fabrik10.de

Für Irrtümer und Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.
Änderungen vorbehalten.
Bildrechte: fabrik10, pixabay

gesundheitstageECKERNFÖRDE
gesund.aktiv.leben



▪ 23 Vorträge ▪ MachMit-Aktionen ▪
▪ Gesundheitschecks ▪

2. & 3. März 2024

Stadthalle Eckernförde

Samstag & Sonntag von 10 - 17 Uhr

www.gesundheitstage-eckernfoerde.de



Klinikum Schleswig





Wir sehen uns am
2./3. März 2024

VORTRAGSPROGRAMM Samstag, 2. März 2024

- 10.15 Uhr **Mit Tipps und Infos über Vorteile kassenungebundener Physiotherapie**
Hilke Cleven, Schlei-Physio, Neuberend
- 10.30 Uhr **Abnehmen!? Natürlich geht das! Aktueller Überblick über Sinn und Unsinn von „Abnehmspritzen“ und welche gesündere Alternativen es gibt.**
Dr. med. Henning Vollert, Bioactive Food GmbH, Bad Segeberg
- 11.00 Uhr **Adipositas – Behandlung von starkem Übergewicht“.**
Cemil Altun, Funktionsoberarzt Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie und Silke Dethlefsen, Ernährungsberaterin, Helios Klinikum Schleswig
- 11.30 Uhr **Beinschmerz – immer orthopädisch oder vielleicht doch was anderes?**
Remko von Harlem, Chefarzt der Klinik für Gefäßmedizin, Helios Klinikum Schleswig
- 12.00 Uhr **Volkskrankheit Arthrose – Erkennen, rechtzeitig vorbeugen und behandeln!**
Dr. med. Steffen Oehme, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Chefarzt Gelenkzentrum Schön Klinik Eckernförde
- 12.30 Uhr **Migräne mehr als nur Kopfschmerz?**
Dr. med. Judith Osseforth, Chefarztin Neurologie, ZAR Nord GmbH, Kiel
- 13.00 Uhr **Ausblick Lungenkrebscreening.**
Dr. med. Maximilian Höhn, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin / Pneumologie, Helios Klinikum Schleswig
- 13.30 Uhr **Behandlungsmöglichkeiten in der Schilddrüsenchirurgie.** Dr. Frauke Jensen, Oberärztin der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie, Helios Klinikum Schleswig
- 14.00 Uhr **Chronische Schmerzen – was kann ich tun?**
Claudia Pirch, Fachärztin für Anästhesiologie, Spezielle Schmerzmedizin und Palliativmedizin; Leitende Ärztin, Fachzentrum Schmerztherapie Schön Klinik, Eckernförde
- 14.30 Uhr **Treppenlifte - Wichtige Voraussetzungen, moderne Lösungen & Fördermöglichkeiten!**
Jan Brandenburg, Nord-Ostsee-Liftteam, Lübeck

Ihr Gesundheitspartner in der Schleiregion: Helios zu Gast in Eckernförde

Erfahren Sie mehr über uns und unser Angebot. Besuchen Sie das Helios Klinikum Schleswig bei den Gesundheitstagen Eckernförde und kommen Sie mit dem **#TeamSchleswig** ins Gespräch!



Mehr über uns:
www.helios-gesundheit.de/schleswig

VORTRAGSPROGRAMM Sonntag, 3. März 2024

- 13.00 Uhr **Schlaganfall, was dann? Professionelle Nachsorge dank Schlaganfalllotsen.**
Bianca Naß, Schlaganfalllotsin, Helios Klinikum Schleswig
- 13.30 Uhr **Technik in der Diabetologie.**
Dr. med. Urte Büßen, Chefarztin Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Helios Klinikum Schleswig
- 14.00 Uhr **Diabetisches Fußsyndrom: Über Stadiengerechte (Schuh-) Versorgung.**
Cornelius Höffer, Möller Orthopädie-Schuhtechnik, Schleswig-Holstein
- 14.30 Uhr **Basisch gesund leben und fit in den Frühling nach Dr. h.c. Peter Jentschura.**
Evelyn Spinner, Jentschura International GmbH, Münster
- 15.00 Uhr **Epilepsie, - Gewitter im Kopf! Tipps für Alltag und Beruf.**
Dr. med. Judith Osseforth, Chefarztin Neurologie, ZAR Nord GmbH, Kiel
- 15.30 Uhr **Die Zukunft in einem Patch: Wellness und Leistung bedeuten für jeden unterschiedliches. Bei Super Patch gibt es eine Lösung für vieles - vom Schlaf bis um Sport.**
Anja Freese, Praxis Anja Freese, Tangstedt

NIM® DIR VIEL MIT!

Christiane Figura, Bewegungsexpertin, Entwicklerin von NIM® (Natural Intelligent Movement), NIM Ausbilderin, Autorin, Referentin, 20-jährige Berufserfahrung als Trainerin für Bewegung und Gesundheit. Ihr Schwerpunkt-Thema ist die „Natürliche funktionelle Grundbeweglichkeit“. Ihr Bewegungsstudio für Personal und Kleingruppen-Training liegt in Kessel bei Eckernförde.



Christiane Figura

- 15.00 Uhr **Wissenswertes über Wasser. Wie steht es um unser Leitungswasser wirklich, welche Bedeutung haben Mineralien im Wasser, was versteht man unter „lebendigen Wasser“ und ist das wichtig?**
Anja Freese, Praxis Anja Freese, Tangstedt
- 15.30 Uhr **Basisch gesund leben und fit in den Frühling nach Dr. h.c. Peter Jentschura.**
Evelyn Spinner, Jentschura International GmbH, Münster
- 16.00 Uhr **Alterung von Haut & Hirn natürlich bremsen!**
Dr. med. Henning Vollert, Bioactive Food GmbH, Bad Segeberg

VORTRAGSPROGRAMM Sonntag, 3. März 2024

- 10.15 Uhr **Mit Tipps und Infos über Vorteile kassenungebundener Physiotherapie**
Hilke Cleven, Schlei-Physio, Neuberend
- 10.30 Uhr **Neurodermitis: innovative und sanfte Methoden zur Therapie und Vorbeugung.**
Dr. med. Henning Vollert, Bioactive Food GmbH, Bad Segeberg
- 11.00 Uhr **Knochenbrüche – Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten.**
Dr. med. Volker Stein, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Helios Klinikum Schleswig
- 11.30 Uhr **Das Knie vom Kind bis zum Senior.**
Dr. med. Judith Osseforth, Chefarztin Neurologie, ZAR Nord GmbH, Kiel
- 12.00 Uhr **Sport mit künstlichen Gelenken.**
Dr. med. Steffen Oehme, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Chefarzt Gelenkzentrum Schön Klinik, Eckernförde
- 12.30 Uhr **Grauer Star – einfach und schnell entfernt – der Femtosekunden-Laser – Eingriff ganz ohne Skalpell.**
Dr. med. Jan Reichelt, Augenklinik Rendsburg MVZ GmbH

MachMit-Aktionsfläche Sa., 2. März und So., 3. März

GESUNDHEIT DURCH WISSEN UND BEWEGUNG!
► ZUM ZUHÖREN ► ZUM MITMACHEN ► ZUM AUSPROBIEREN ► FÜR JEDES ALTER!

- Beide Tage **Mit einer gesunden Haltung in die Schmerzfreiheit: „NIM® Personal Training To Go“**
- 10.45 Uhr **NIM® (Natural Intelligent Movement) – Dein Riesengewinn für Schmerzfreiheit und Fitness in jedem Alter.**
Die NIM Intelligenz – logisch, konsequent und im Alltag und Training für Dich umsetzbar
- 11.45 Uhr **NIM® ist gelebte Sturzprophylaxe – Einfach mal wieder hinsetzen?**
Warum ist das Hinsetzen auf den Boden so wichtig? Du erhältst eine klare Anleitung, wie Du wieder runter auf den Boden kommst und damit beweglich und schmerzfrei wirst
- 12.45 Uhr **Mit der NIM® Atmung Deine Lebensqualität optimieren.**
Du erfährst, wie Du mit einer gezielten Atmung ein stressfreies Leben, besseren Schlaf und mehr Vitalität gewinnst
- 13.45 Uhr **Mit der NIM® Methode Schulter/Nackenverspannungen erfolgreich lösen.**
Einmal verstanden, kannst Du Dir jederzeit selbst helfen
- 14.45 Uhr **Mit NIM® den Rückenschmerzen „Tschüss“ sagen.**
Mit Körperwissen die Ursache für die Rückenschmerzen besser verstehen und ihr entgegenwirken.
- 15.45 Uhr **Mit NIM® Sarkopenie (altersbedingter Muskelabbau) die Stirn bieten.**
Muskelschwund setzt dem Leben nachweislich ein schnelleres Ende und mindert die Lebensqualität. Einfache Veränderungen im Alltag und leichte Übungen, die jederzeit machbar sind, wirken dem entgegen.